

Recursos Recomendados de Salud Mental y Prevención del Suicidio para Escuelas, Familias y Estudiantes del Estado de Nueva York

Para estudiantes:

1. [Presione Pause](#) (página web)

Este sitio web es un generador de habilidades para el bienestar, con videos y consejos para la reducción / afrontamiento del estrés.

2. [“Lo que todo estudiante necesita saber: señales de advertencia” - Estudiante de prevención del suicidio folleto de SPCNY](#) (PDF)
3. [De la Fundación Jed - Ayuda a un amigo necesitado](#) (PDF)

Este folleto es una guía útil sobre cómo ayudar a un amigo que preocupa a un estudiante.

Para padres / familias:

1. [Sitio web NY Project Hope](#) - Cómo [afrontar COVID: consejos para padres de niños y adolescentes](#)

Este es un recurso que ayuda a los padres y otros cuidadores a reconocer y ayudar a los niños y adolescentes a afrontar el estrés.

2. *Crianza de los hijos en la pandemia: una guía para los perplejos*. Recurso de salud y bienestar mental para adolescentes Esta es una colección de artículos relevantes para la crianza de los hijos durante la pandemia que incluye consejos y recordatorios útiles.

una. [Las escuelas pueden solicitar entre 30 y 100 folletos impresos y enviarlos a ellos de forma gratuita utilizando este enlace](#).

- B. [Alternativamente, aquí también está disponible una versión gratuita de flipbook digital](#). 3. [Breve video \(<4 min\) de concientización sobre la prevención del suicidio de la Clínica Mayo](#) (YouTube)

Este es un video que disipa los mitos sobre el suicidio e instruye a los padres sobre qué hacer si su hijo está deprimido o si el padre sospecha que su hijo tiene pensamientos suicidas.

4. Del Suicide Prevention Center of NY: [Lo que todo padre debe saber sobre el suicidio juvenil](#) (Folleto en PDF)

Este folleto instruye a los padres sobre cómo reconocer el riesgo de suicidio en sus hijos y cómo navegar las conversaciones que informarán los próximos pasos.

Para educadores:

1. [Salud mental escolar de la Asociación de salud mental en el estado de Nueva York \(MHANYS\) Centro de recursos y capacitación](#)

Este es un sitio web que ofrece herramientas, seminarios web y capacitaciones que las escuelas pueden usar para educar a los estudiantes sobre la salud mental, desde recursos educativos hasta desarrollo del personal e información para las familias.

2. [National Alliance on Mental Illness of NYS](#) (información para educadores, familias y adolescentes).

Este sitio web ofrece recursos para la educación en salud mental y el desarrollo curricular en las escuelas.

3. Videos breves sobre las señales de advertencia de suicidio y cómo brindar una cálida entrega a. [Video: señales de advertencia](#)
B. [Video - Transferencia cálida](#)

4. Folletos del Centro de Prevención del Suicidio de Nueva York:

- a. [Lo que todo maestro debe saber sobre el suicidio](#)

Este folleto detalla cómo reconocer el riesgo de suicidio en los estudiantes y el papel de los maestros en la obtención de ayuda.

- B. [Puntos de conversación para las discusiones en el aula sobre el suicidio](#)

Este folleto trata sobre lo que se debe y no se debe hacer en la prevención del suicidio discusiones sobre la en el aula.

5. El [Programa de Cambio Directo y el Concurso de Cine](#) se creó para educar a los jóvenes sobre temas críticos de salud a través del medio del cine y promover la justicia social al cambiar las conversaciones en las escuelas y las comunidades. Se educa a los estudiantes sobre los temas y se les brinda apoyo para crear sus propios mensajes dirigidos a sus compañeros, que luego se pueden utilizar en las escuelas y comunidades para crear conciencia y entablar un diálogo en un esfuerzo por reducir el estigma.

- A. Vea la [hojaconsejos](#) depara obtener ideas para mejorar los esfuerzos de prevención y divulgación utilizando las películas a través de las redes sociales, con socios comunitarios y en su escuela.

- B. Hay muchas películas para elegir: explore los enlaces en la [dirección Cambie el sitio web](#) para encontrar el anuncio de servicio público que mejor se adapte a las necesidades de su comunidad escolar.

- A continuación se muestran algunos ejemplos:

- [El asiento vacío](#) (prevención del suicidio): proporciona un esperanzador mensaje que al reconocer las señales de advertencia y conectar a los compañeros para que ayuden, los jóvenes pueden salvar una vida.

- [Naiveté](#) (estigma de la salud mental): desacredita el mito de que las personas con problemas de salud mental están debilitadas y no pueden funcionar. En cambio, envía el mensaje de que los jóvenes con problemas de salud mental "solo necesitan un poco de ayuda".

- [Pájaro enjaulado](#) (mandarín con subtítulos en inglés): aborda el estigma de la salud mental en la comunidad china, específicamente ilustrando las diferencias generacionales en creencias y actitudes sobre la salud mental.

Poblaciones en riesgo:

1. [BEAM](#) es una organización nacional de formación, construcción de movimientos y concesión de subvenciones dedicada a la curación, el bienestar y la liberación de las comunidades negras y marginadas.
2. [Therapy for Black Girls](#) tiene un gran podcast y ofrece otros recursos y herramientas.
3. Guía de supervivencia para latinas sabias
 - A. [Guía de supervivencia para latinas sabias \(inglés\)](#)
 - B. [Guía de supervivencia para latinas sabias \(español\)](#)
4. El [Proyecto Trevor](#) ofrece herramientas, recursos, intervención en crisis y servicios de prevención del suicidio para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y cuestionadores (LGBTQ) menores de 25 años.
5. [Act to Change](#) surgió de una iniciativa de concienciación pública de la Casa Blanca para abordar el acoso, la discriminación y los delitos de odio contra los jóvenes asiáticos americanos de las islas del Pacífico, sij, musulmanes e inmigrantes. El sitio web tiene un kit de herramientas de racismo es un virus para uso en el aula junto con una presentación contra el acoso escolar que se puede descargar.

Recursos de suicidio y crisis:

[aquí se puede encontrar un conjunto de herramientas para la línea de texto de crisis.](#)

[incluida una sección de la escuela.](#)

